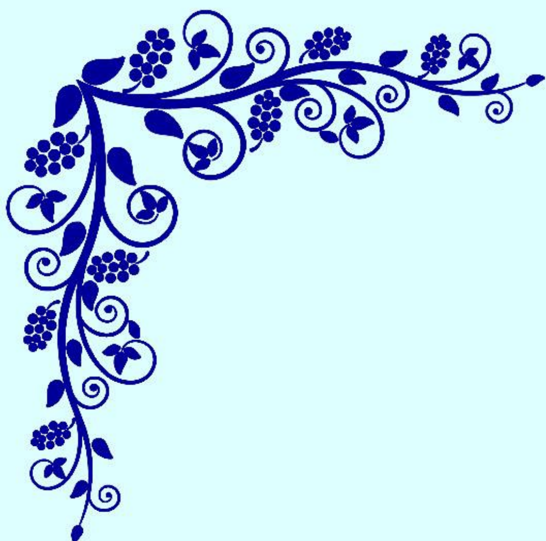
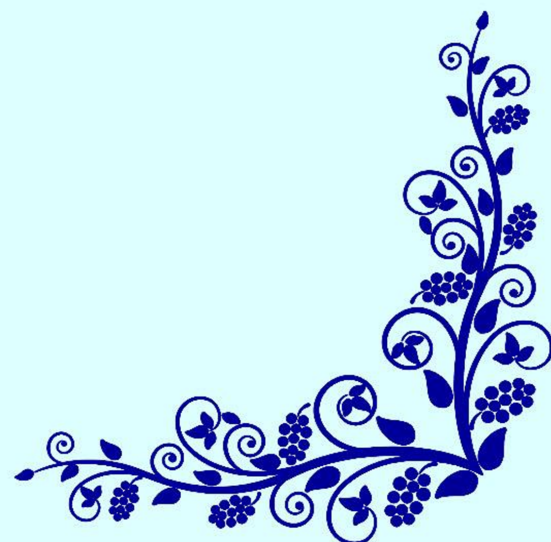


یکی از بهره‌هایی که از آموزاکهای پاکدینی بردم

آترپاتکان



نویسنده :	آترپاتکان
نام دفتر :	یکی از بهره‌هایی که از آموزاکهای پاکدینی بردم
پراکنش یکم اینترنتی :	آذر ۱۳۹۶
جای پراکنش :	کانال تلگرام
	این کتاب از سوی «باهَمادِ پاکدینان» و بدست «کوشادِ تلگرام» پراکنده می‌گردد.
جُستار :	ترک سیگار
شمار ساتها :	۲۷
ویژگیهای بیرونی :	رنگ صفحه : آبی آسمانی ، رنگ حروف : سرمه‌ای ، اندازه‌ی حروف : شماره‌ی ۱۵
رده‌ی ویرایش :	دو بار ویراییده شده

پایگاه احمد کسروی	https://kasravi-ahmad.blogspot.com
کانال پاکدینی	https://telegram.me/Pakdini
کتابخانه‌ی پاکدینی در تلگرام	https://telegram.me/kasravi_ahmad

از خوانندگان خواهشمندیم چنانکه بلغزشی برخوردند برای بهبود دفتر در پراکنش آینده ما را آگاه گردانند.

برای پرینت کردن این دفتر بهترست گزینه‌ی Print as grayscale را برگزینید.



بنام خدا

یکی از بهره‌هایی که از آموزاکهای پاکدینی بردم

راهبران گرامی کانال پاکدینی ،

چندی پیش در انجمنی که از هواخواهان پاکدینی پدید آورده بودید گفتارهایی آمد که مضمونشان بهره‌هایی بود که نویسندگان آنها از خواندن نوشته‌های پاکدینی برده‌اند. من نیز خواستم با نوشتن این نامه در آن گفتگو شرکت کنم ولی به برچیده شدن انجمن برخورد. اکنون اگر مناسب بدانید این را در آن کانال گرامی بیاورید.

دوستان ، می‌خواهم در اینجا شیوه‌ی ترک سیگارم را برایتان بنویسم. اینکه چه ربطی به این انجمن دارد را در همین نامه خواهم گفت.

با اینکه این نامه درباره‌ی ترک سیگار است ولی شیوه‌ای که در آن شرح داده شده را در ترک دیگر عادتها یا هر زمینه‌ای که دچار پریشان‌اندیشی گردیم می‌توان بکار بست.

اگر سیگاری بوده و خواسته‌اید ترک کنید ولی موفق نشده‌اید این نوشته یا بهتر بگویم تجربه‌ای که من اندوخته‌ام برایتان سودمند تواند بود.

بیگمان کسانی بسیار همینکه اراده کرده و خواسته‌اند سیگار را ترک کنند موفق شده‌اند. من ایشان را ستایش می‌کنم. خوشا به حال ایشان و پیرامونیانشان که از دست این «زهر آرامکُش» یا «بزرگترین قاتل قرن» و یا «مار خوش خط و خال» به آسانی رهایی یافته‌اند.

در زمانی که من سیگار دود کردن را آغاز کردم هنوز دانشمندان زیان آن را به این حال که امروز بازمی‌نمایند نمی‌دانستند و به این اندازه گسترده نمی‌گفتند و من نیز جز احتمال سرطان‌زایی آن را نشنیده و نخوانده بودم. از آنسو کسانی که یک جوان از آنها تأثیر می‌پذیرد همچون بزرگان

توده ، سیاستمداران ، دانشمندان ، هنرمندان ، آموزگاران ، آشنایان بزرگسال و دیگر کسان بنام بودند که سیگار می‌کشیدند و ما جوانان در عکسها و فیلمها ایشان را سیگار بدست می‌دیدیم و شما می‌دانید که تأثیر چنین دیدارهایی بر بینندگان انکارناپذیر است.

در هر حال من بدام این پتیاره (بلا) افتاده بودم و از همان ماههای نخست می‌کوشیدم از دستش رها گردم ولی رهایی نمی‌یافتم و این حال سالهای دراز کشید. سیگاریهایی که خواسته‌اند از دام این زهر کشنده برهند این حال را می‌دانند و نیک می‌فهمند من چه می‌گویم.

یک سیگاری همچون هر کسی دیگر ، خواهان تندرستی است و از آنسو چون از کشیدن سیگار متوجه برخی آسیبها به تندرستیش مانند سرفه‌های غیرعادی ، بیمار شدنهای پیاپی ، تپش قلب و دیگر گزندها می‌گردد ، می‌خواهد از دست آن رها گردد. تصمیم به ترک می‌گیرد ولی رهایی از این مار خوش خط و خال چنان که گمان می‌کرده آسان نیست.

من هم بارها تصمیم به ترک گرفتم که مدت وفاداری به تصمیمم از یک ساعت تا یک ماه کشیده بود. آری ، یک بار بیاد دارم که تنها یک ساعت بیشتر نتوانستم بی‌سیگاری را تاب آورم و «زدم زیر تصمیمم». یک یا دو بار هم که «بدرازا» کشید یک ماه تاب آوردم و در آن حال خود را از دست این پتیاره رسته می‌پنداشتم ولی آنگاه بود که دریافتم هرچه از ترک بیشتر می‌گذرد تو گویی نیروی عزم من ناتوانتر و هوس سیگار دود کردنم پرزورتر می‌گردد.

یک بار را نیک بیاد دارم که یک ماه از ترک سیگارم گذشته بود که از جلو یک کیوسک روزنامه‌فروشی می‌گذشتم. مانند روزها و ساعتهای پیش هوس سیگار به سراغم آمد. تا آن روز هم با دیدن کیوسک روزنامه‌فروشی (که به این نام شناخته شده ولی در اصل فروش سیگارش کمتر از روزنامه نمی‌باشد) این هوس سراغم آمده بود ولی توانسته بودم او را از خود برانم. ولی این بار رفتن به سوی کیوسک و پرداخت پول یک نخ سیگار و آتش کردن آن با فندک فروشنده بیش از چند ثانیه نکشید و من که با نخستین پکهایی که می‌زدم تازه فهمیدم چه کاری کرده‌ام ، هم حال پشیمانی در

خود احساس کردم و هم در شگفت شدم که هوس و اندیشه‌ی سیگار کشیدن چگونه در دمی کوتاه از مغزم گذشت و به یک کاری انجامید که من از آن اینهمه پرهیز داشتم.

در آن هنگام گویا این اندیشه ناگهان از مغزم گذشت : «تنها یک نخ بکشم تا از رنجی که می‌کشم بِرَهَم و سپس دیگر نخواهم کشید» و چون کیوسکها سیگار را دانه‌ای (نخی) هم می‌فروشند همین باعث شد که همه‌ی آن کارها در دمی کوتاه رخ داد.

ولی میوه‌ی تجربه‌هایی از اینگونه گرانبها بود : سیگار ـ این دشمن سیگاری و ترک‌کرده ـ را نباید دست‌کم گرفت. سیگار همیشه در کمین ترک‌کرده است و ممکنست در دمی غافلگیرش کرده ضربه‌اش را به تصمیم و آرزوی او بزند.

آری ، سالها گذشت و چون بارها به ترکش برخاسته ولی نتوانسته بودم ، امیدهایم رفته رفته از نیرو افتاده بود. کسان دیگری را هم دیده بودم که همچون من هر روز بخود نهیب می‌زدند که از بدیهای این زهر برهند ولی موفق نمی‌شدند. آشنایی داشتم که می‌گفت : هر بامداد به خدا می‌نالم و می‌زارم تا به من نیرویی دهد که این زهر آرامکُش را بتوانم ترک کنم.

من با نوشته‌های پاکدینی آشنا ولی نیک و درست نخوانده بودم. این هنگام به خواندن بهتر و درستتر آنها پرداختم. در میان جُستارهای[1] پاکدینی ، جُستاری بسیار بنیادی بود که با استدلال نویسنده و مثالهایی که می‌آورد همیشه خردپذیر می‌نمود. در آن زمان من کوشیدم این را به خواست و آرزوی ترک سیگار تطبیق دهم ولی دیدم در کار راست درنمی‌آید.

بسیاری از خوانندگان با آن جستار آشنایند ولی برای آنکه در اندیشه‌ی ایشان نیز تازه گردد و دیگران که نخوانده‌اند با آن آشنایی یابند در زیر کوتاهشده‌ای از آن را از پرچم روزانه شماره‌ی۸۴ می‌آورم :

۱) «سرچشمه‌ی کارهای آدمی مغز اوست». شما را به هر کاری مغزتان وامی‌دارد. مرکز اراده مغز است.

۱ـ جُستار = مبحث.

۲) «مغز تابع اندیشه‌هاییست که در آن جا گیرد». مثلاً فلان پیره‌زن بزیارت سقاخانه می‌رود و نذر بآنجا می‌برد ولی شما بآن ریشخند می‌کنید و اگر بدستتان افتاد آن سقاخانه را ویران خواهید کرد ـ این تفاوت از آنجاست که در مغز او اندیشه‌های دیگر است و در مغز شما اندیشه‌های دیگر. اگر بآن پیره‌زن هم حقایق را یاد داده بگوییم : این سقاخانه‌ها هیچکاره‌ی جهانست. اینها نه تنها به بیماران شفا نتوانند داد ، بلکه سالانه صدها کسان را مبتلای بیماری می‌گردانند ـ وقتی که اینها را باو یاد دهیم ، خواهید دید دیگر او نیز بزیارت سقاخانه نمی‌رود. و بلکه باید گفت نمی‌تواند رفت. دیگر اراده‌ای که او را بتکان آورده و بسوی سقاخانه روانه گردانَد نیست.

۳) «اندیشه‌های ضد هم مغز را از کار اندازد». چون دانستیم مغز تابع اندیشه‌هایی است که در آن جا گیرد باید بآسانی بپذیریم که‌اندیشه‌های ضد هم مغز را از کار می‌اندازد. زیرا این اندیشه‌ها هر یکی آن را بکار دیگری وادارد و آن در میانه درمانَد. درست بدان می‌ماند که بیک ترنی دو لوکومتیو ببندند که یکی از جلو باین سو کشد و دیگری از پشت بآن سو ، پیداست که ترن در میان آن دو بیکاره خواهد ماند.

شما اگر سر یک سه راهی بایستید و یک کسی بآنجا رسیده بپرسد : «راه فلان اداره کدامست؟» و شما خود یک راهی را نشان دهید و رفیقتان راه دیگری را ، خواهید دید که آن شخص درمانده و نتواند بهیچ یکی از دو راه روانه گردد. از این آزمایش صدها نمونه توان پیدا کرد.

اگر شما این سه مقدمه را نیک اندیشید و باهم بسنجید رابطه‌ای را که در میان اندیشه‌های ضد هم و پریشان با درماندگیهای ایران است بآسانی خواهید دریافت. این اندیشه‌ها مغزها را از کار انداخته و اراده‌ها را سست گردانیده ، اینست یک توده‌ی بزرگی را درمانده و بیچاره گردانیده. این چیزیست که خودتان بآسانی توانید دریافت».

در اینجا سخن از درماندگی یک توده و همبستگی آن با اندیشه‌های پراکنده و ناسازگار باهم است که در مغزهای آن توده می‌باشد. من هم هرچه را در آن گفتار یا در جاهای دیگری که این اصول سه گانه بکار رفته بود می‌خواندم ، جای هیچ خرده‌ای نمی‌دیدم. ولی هنگامی که آن را درباره‌ی خواست خود برای ترک سیگار بکار می‌بردم می‌دیدم بی‌اثر است.

چگونگی آنکه در این اصلها نویسنده شرح می‌دهد که مغز تابع اندیشه‌هایی است که دروست و شما هر کاری می‌کنید به فرمان مغز و در نتیجه به پیروی از اندیشه‌هایی است که در مغز دارید. من هم می‌اندیشیدم و می‌دیدم اندیشه‌هایی که در من برای ترک سیگار هست قاعدتاً باید مرا به رفتاری

سازگار با آن اندیشه‌ها و خواستها وادارد. برای مثال مـن تندرسـت بـودنم را بـه دل می‌خواسـتم. از زیانهای سیگار که هر سال بیشتر می‌شنیدم ترس بیشتری در من پدید می‌آمد و می‌خواستم تا دیـر نشده آن را ترک کنم. از اینکه از آشنایانم نکوهش سیگار کشیدنم را می‌شنیدم دلتنگ می‌گردیدم و می‌خواستم کاری کنم که دیگر آنها را نشنوم. از بوی دهان خود و سیگاریها آزرده می‌شـدم و آرزوی ترک سیگار در من نیرو می‌گرفت. از بوی بازمانده‌ی سیگار بر روی پرده و پتو و روتختی وماننـدهای آن ناآسوده می‌شدم. از اینکه سرمشق بدی برای خردسالان می‌شدم رنج می‌کشیدم ـ بویژه که خودم بیش از هر محرکی از سیگار کشیدن بزرگترهـا تـأثیر پذیرفتـه بـه ایـن دام افتـاده بـودم. از اینکـه محدودیتهایی در جاهای همگانی (اتوبوس ، هواپیما ، کتابخانه و دیگر جاهای بسته) برای سیگار دود کردن هست احساس بدی داشتم. احساس می‌کردم این قاتل ده سانتی بجز آسیبهایی کـه بمـن زده آزادیم را نیز محدود کرده ، می‌خواستم آزاد باشم. از اینکه مردم رفتـه رفتـه بـه سـیگاریها بـا نگـاه نکوهش‌آمیزی می‌نگریستند خوشم نمی‌آمد.

اینها همه بود و من گمان داشتم که در آن حال همه‌ی این اندیشه‌ها (مانند آن لوکوموتیو) مـرا باید به یک سو یعنی ترک سیگار بکشاند. از خود می‌پرسیدم : اساساً یکی از آن اندیشه‌ها و آرزوها که تندرستی خودم است می‌بایست به تنهایی کارگر باشد و در من این «اراده» را برانگیزد که سـیگار را بیدرنگ کنار گزارم. پس اگر این اصول سه گانه راست است چرا من نمی‌توانم بر سیگار چیره گردم و ترکش کنم؟!

چون می‌دیدم آن همه اندیشه که مرا به ترک سیگار تشویق می‌کند هنوز نمی‌تواند مرا از سیگار کشیدن بازدارد ، به اصلهای سه گانه که در بالا آمد بدگمان می‌شدم. ولی از آنسو چون در مثالهـایی که در نوشته‌های پاکدینی این اصلها بکار می‌رفت رخنه و ایرادی نمی‌دیدم جُسـتار حـال چیسـتانی برایم پیدا کرده بود.

سرانجام برای آنکه از دودلی و سرگردانی درآیم ، از گمان خود یک اصل چهارمی به آنها افزودم.

بدینسان که گفتم : این اصلها درباره‌ی اعتیاد نیست. زیرا اعتیاد کاری می‌کند که اندیشه‌ها را از اثر می‌اندازد و هوسها را چیره می‌گرداند. این یک جستار روانشناختی است و باید در آن دانش درپی علتش بود.

این را نیز بیفزایم که پزشکانی می‌گفتند سیگار کشیدن «عادت» است نه «اعتیاد» و استدلال می‌کردند که اعتیاد آنست که معتاد هنگامی که مواد مخدر به او نرسد دچار واکنشهای فیزیکی مانند لرزش و درد عضلات می‌گردد. ولی سیگار چنین نیست! لیکن من چنین دریافتم که یک کلمه‌ی «عادت» نمی‌تواند ترک سیگار را ناچیز بنمایاند. چنانکه عادت به چای با همه‌ی سبکی‌اش چنان است که معتاد به چای ، اگر یک روز ننوشد از حال عادی درمی‌آید. سیگار نیز اگرچه از دیده‌ی پزشکی اعتیاد بشمار نیاید ولی ترک آن سیگاری را دچار پریشانی می‌گرداند و این خود گونه‌ای از اعتیاد است. و از سویی چون در هر جایی سیگار یافت می‌شود همین فراوانی و آسانی خرید و دود کردنش ، کار ترک را دشوارتر از مواد مخدر می‌گرداند. افزون بر همه‌ی اینها بیزاری مردم از سیگار به اندازه‌ی مواد مخدر نیست و این مانع می‌شود که سیگار کشیدن بسیار ناستوده جلوه کند.

از آنسو ، چون به سرفه و تنگی نفس دچار شده بودم کتابهای ترک سیگار که هر چند گاهی یکی بچاپ می‌رسید یافته می‌خواندم.

این کتابها از آن جهت سودمند بود که زیانهای سیگار را یکایک شرح می‌دادند و در آنجا پی می‌بردم که چه کشتاری سیگار ـ این آرامکش ـ از مردمان کرده و چه زهرهای بیشماری جز نیکوتین در سیگار هست و چه آسیبهایی می‌تواند به آدمی بزند. سود دیگر آن کتابها این بود که آمارهایی از ترک‌کنندگان سیگار در جهان می‌داد و این تشویقی برای ترک بود و نیز به ترک‌کنندگان راهنماییهایی می‌کرد که بار دیگر به سیگار رو نیاورند. ولی راههای ترک سیگاری که آن کتابها نشان می‌دادند هیچ یک نتوانست مرا از دام این «کشنده‌ی ده سانتی»رها گرداند. راههایی را که آنها پیشنهاد می‌کردند بکار می‌بستم ولی نتیجه نمی‌توانستم گرفت.

اینبود در آن دوره از هر کسی که می‌شنیدم سیگار را ترک کرده روش ترک او را می‌پرسیدم و اینکه چه شد که توانست برهد؟ و چه مدت است ترک کرده؟. بسیار کنجکاوی می‌کردم و می‌کوشیدم دریابم دوره‌ی ترک سیگار را که رنج‌آورست چگونه گذرانیده‌اند و رازهای ترک سیگار را مو بمو بدانم. ولی این کوشش چندان امیدوار کننده نبود زیرا ایشان بیشتر روی «اراده» تأکید داشتند : «یک جو اراده می‌خواهد!» ، «تا کسی خودش اراده نکند ، موفق نمی‌شود» بویژه این را درباره‌ی آدامس ترک سیگار ، داروهای پزشکان فریبکار و چسبهای ترک سیگار که در آن زمان تازه ببازار آمده بود و من استفاده کرده بودم می‌گفتند. سخنشان هم در این معنی راست بود که : تا سیگاری خود از دل خواست ترک نداشته باشد اینها سودی ندارد. بیشترشان می‌گفتند : «اراده کن می‌شود!» ، یکی بود که به شوخی می‌گفت : «اینکه بارها تصمیم گرفته ولی نتوانسته‌ای ، لابد تصمیم با صاد نگرفته‌ای!». می‌خواست بگوید : تصمیم نه شل و ویل بلکه باید جدی باشد.

ولی من گرفتار یک معنی تاریکی شده بودم و این را از ایشان هم می‌پرسیدم و پاسخ روشنی نمی‌یافتم : «اراده» چیست؟! ، تصمیم چیست؟! آیا تصمیم «خواستن از ته دل» نیست؟! می‌گفتم : یک کلمه که به تنهایی گرهی را نمی‌گشاید. این اراده از کجا می‌آید؟! آیا چنینست که کسانی اراده‌ی نیرومندی دارند و دیگران از آن بی‌بهره‌اند؟!. اگر در همه هست و شما چشم دارید هر کسی بتواند با اراده ترک سیگار کند یا به کارهای دشوار دیگری برخیزد این را بگویید که چگونه می‌تواند بکارش اندازد ، یا اگر ناتوان است نیرومندش گرداند؟!. یا اگر در همه نیست و در جایی می‌فروشند بگویید کجاست بروم از آنجا بخرم!.

کوتاه سخن ، اکنون گرفتاری من به کوشش برای دانستن معنی یک کلمه‌ی «اراده» (همچنین تصمیم) فروکاهیده بود. دانسته بودم که این واژه معنیش تاریک است و باید برایم روشن گردد. بویژه که کسانی آن را سرمایه‌ی برتری‌فروشی گرفته بودند. می‌گفتند : «ما اراده کردیم و توانستیم!..» یا می‌گفتند : «باید اراده داشت!». اینها به من برمی‌خورد.

در کوششهای گذشته برای ترک سیگار که شکست خورده بودم چند عامل دخالت داشت. دو تـایش از گزافه‌گویی کسانی بود که سیگار را ترک کرده بودند. ایشان ترک سیگار را بسیار آسـان وامی‌نمودنـد و من چون به آن برمی‌خاستم و می‌دیدم چندان هم آسان نیست دچار نومیدی می‌شدم. یکـی هـم چـون می‌پرسیدم : دشواری ترک سیگار چه مدتی است؟ از «یک هفته» تا «یکی دو ماه» می‌گفتند. در حـالی که همه گزافه بود.[1] دست کم در مورد من چنین بود : زیرا کمابیش نه ماه گذشت تا اینکه ایـن زهـر نـه تنها از تنم بلکه از اندیشه‌ام هم بیرون رفت. چنانکه به آن خواهم پرداخت.

همچنین روشهایی که کسانی یا کتابهایی پیشنهاد می‌دادند : «پیپ را جانشـین سـیگار کـن و سپس پیپ را کنار بگزار ، آن را می‌توان آسانتر کنار گزاشت» یا اینکه «رفتـه رفتـه کمـش کـن» ، «دود سیگار را تو نده» ، «سیگار را نصفه بکش» ، «پیش از ترک سیگار چندان سـیگار بکـش کـه کاملاً از سیگار زده و بیزار بشوی» یا روش ساختن «تصویر ذهنی» منفی نسبت به سیگار ، همـه را آزموده و هیچ نتیجه‌ای نگرفته بودم. با اینهمه باید اعتراف کـنم رویهم‌رفتـه سـخنان و راهنماییهـای کسانی که ترک کرده بودند مایه‌ی امیدواری بود.

این آشفته‌حالی در من بود تا اینکه به خواندن کتابهای روانشناسی نیـز دلبسـتگی یافتـه چنـد کتابی در آن زمینه خواندم. آن کتابها این سود را داشت که پر بود از داسـتان کسـانی کـه کارهـای بسیار دشوارتر از ترک سیگار را انجام داده‌اند و این خود امیدمندی بسیاری بمن داد.

در میان آنها دو کتاب به زمینه‌ی ترک سیگار یاوری بیشتری بمـن کـرد. نخسـت ، کتـابی بـود نوشته‌ی ابراهیم خواجه نوری با آنکه بسیار کهنه بود و روانشناسی پس از آن پیشرفتهای بسیار کرده بود ولی من از آن یاد گرفتم که اندیشـه‌هایم را روی کاغـذ بیـاورم تـا سـامان گیـرد و از آشـفتگی اندیشه‌ای رها گردم. همین نوشتن ، راه ترک را بی‌آنکه خود بدانم برایم هموار می‌کرد. دوم ، کتابی از

۱ـ راست این هنگامی برایم آشکار شد که از زبان مرد درخور اعتمادی چنین بازگفتند : «سی سال پـیش سـیگار را بـه علـت برونشیت ترک کردم و هنوز پس از سی سال ، گاهی هوس سیگار بسراغم می‌آید».

یک روانشناس آمریکایی بنام دکتر دیوید بِرنز[1] بود و با آنکه روش ترک سیگاری که در آن کتاب یاد می‌داد (تصویر ذهنی منفی نسبت به سیگار) هیچ سودی بحال من نداشت ولی چنانکه خواهد آمد روش «تحلیل ذهنی ـ اندیشه‌ای» آن بسیار کارگر افتاد.

***

دکتر بِرنز یک شیوه‌ی دانشی نغزی را یاد می‌داد. این شیوه در پریشانحالی‌هایی همچون زمانی که بیم بیزاری (طلاق) هست یا پس از آن ، کوشش به فراموش کردن رنجش از یک دوست ، کنار آمدن با همکار ، دلهره و دیگر زمینه‌هایی از اینگونه بکار می‌آید.

چون به روش او نیک نگریستم دریافتم که چیزی جدا از همان اصلهای سه گانه نیست. این روش جز آنکه اصلهای یکم و دوم را براست میدارد ، خود بر پایه‌ی اصل سوم استوار گردیده. چیزی که هست ، دکتر آن را برویه‌ی کاربردی درآورده است.

گفتم که یاد گرفته بودم اندیشه‌هایم را روی کاغذ بیاورم. از آنسو با کسانی که ترک سیگار کرده بودند هم گفتگوهایی داشتم که چکیده‌ی آنها را نیز یادداشت می‌کردم. همچنین زیانهای سیگار و سودهای ترک آن را فهرست کرده بودم. زیانهای سیگار ۱۴ و سودهای ترک آن ۱۸ قلم گردیده بود.

روش دکتر را من به رویه‌ی[2] یک «گفتگو» درآوردم : در یک صفحه کاغذ دو ستون می‌کشیدم. یکی را اندیشه‌های شکننده (باور هواداران سیگار) یا «بدآموزیها» نام داده بودم و دیگری را اندیشه‌های یاری‌دهنده (باور دشمنان سیگار) یا «راستیها». در ستون بدآموزیها اندیشه‌هایی را که در مغزم خوابیده بود و تأثیر ناستوده‌ای داشت می‌نوشتم. در ستون «راستیها» ، می‌کوشیدم به بدآموزیها پاسخهایی بیابم. هنوز آن یادداشتها را دارم و بعنوان یادگاری از یک تلاش پرشور با نتیجه‌ای سرفرازانه نگاه داشته‌ام.

۱ـ David Burns

۲ـ رویه (ruye) = شکل ، صورت.

نخست تصمیم گرفتم اندیشه‌هایم را بی‌پرده بنویسم. یک دسته از آنها را از دور و نزدیک شنیده به مغزم راه داده بودم و چون می‌اندیشیدم و یکایک بیادم می‌آمد ، بروی کاغذ می‌آوردم و بعنوان یک بدآموزی شناسایی‌اش می‌کردم. زیرا همانهایی بود که مرا به سیگار کشیدن برمی‌انگیخت. به برخی از آنها عنوان لاابالیگری داده بودم. راستی هم اینها را لاابالیها گفته و من شنیده بودم و در گوشه‌ی مغزم جای گرفته و مانده بود.

پس تصمیم گرفتم با کمک شیوه‌ی دکتر نخست اندیشه‌هایی که از دیگران شنیده و به سیگاری ماندنم کمک می‌کرده را بنویسم و با پاسخهایی که برای هر یک می‌یافتم ، تکلیف خود را با آنها روشن گردانم. حتا نام کسانی که اینها را گفته بودند نیز نوشته‌ام تا بهتر بیاد بیاورم ولی البته اینجا نمی‌آورم. جدول زیر این «گفتگو» را نشان می‌دهد :

بدآموزیها	راستیها
ما به طول زندگی نمی‌اندیشیم به عرض آن اهمیت می‌دهیم.	کجا یک سکته‌ی قلبی یا مغزی برای یک سیگاری «عرض» زندگی باقی می‌گزارد؟! سیگار چنان تندرستی را از آدم می‌گیرد که نه تنها طول زندگی را از دست می‌دهی بلکه عرض آن هم با رنج و شکنجه توأم خواهد شد. کجا یک سرطانی یا یکی که دچار آمفیزم یا گرفتگی رگ و بیماریهای قلبی یا برونشیت یا بیماری بِرگِر شده از «عرض» زندگی لذت خواهد برد؟! اگر عرض زندگانی پیروی از هوسها و بی‌پروایی به

	تندرستیست ، می‌توانی نه تنها سیگار به الکل و مواد مخدر هم همزمان رو آوری!
سیگار بهتر از الکل است زیرا الکل سلولهای مغزی را تباه می‌کند ولی شُش خودش را ترمیم می‌کند.	سخنی است بیدلیل!. اگر شش خود را ترمیم می‌کرد آیا سیگاریها به اینهمه بیماری تنفسی دچار می‌شدند؟!
آدم که نباید تن و بدن سالم تحویل خاک بدهد!	بهترین پاسخ : خاموشی
خیلی از سیگاریها را دیده‌ام که عمر طولانی داشته‌اند و سرطان هم نگرفته‌اند و از بیماری قلبی هم نمرده‌اند. گرچه قبول دارم که بیماریهای ریوی در مرگشان بی‌تأثیر نبوده. پس این آمارهایی که می‌دهند چه معنی‌ای دارد؟!	آن آمارها به این معنی نیست که هر کسی حتماً همه‌ی آن بیماریها را خواهد گرفت. آنها بالا رفتن احتمال دچار گردیدن به آن بیماریها را در سیگاریها نشان می‌دهد. مانند آنست که شما بدانی در جایی که شنا می‌کنی کوسه هست. این به آن معنی نیست که همینکه درون آب رفتی «حتماً» کوسه‌ها سراغت می‌آیند. ولی آیا آدم عاقل استخر را رها کرده در چنان آبی شنا می‌کند؟! اگر شما یک یا چند نفر را سراغ داری که به بیماریهای قلبی و سرطان نمرده‌اند آنها که این آمارها را بدست آورده‌اند آن اندازه بیمار قلبی و سرطانی سیگاری را زیر دیده‌بانی داشته‌اند که مشاهده‌ی شما در برابر مشاهدات ایشان هیچ است.

	تازه آیا شما می‌توانی بگویی که آنها اگر سیگار نمی‌کشیدند بیشتر عمر نمی‌کردند؟! خودت هم می‌پذیری که دچار تنگی نفس و بیماریهای ریوی که بیشتر آنها شکنجه‌آور است شده بوده‌اند. معنی آن اینست که بهای نابخردی جوانی را ناچار با شکنجه‌های زمان پیری می‌پردازند.
سیگار در جای خود یکی از کیفهای زندگی است.	اگر تندرستی را به خطر و مرگ را جلو نمی‌انداخت شاید این سخن جایی داشت ولی به گفته‌ی یکی از آشنایانم : «باید از این لذت چشم پوشید». گذشته از آنکه برای سیگاری ، سیگار دیگر لذت ندارد بلکه تنها رنجی را رفع میکند که اگر نکشد درو پدیدار می‌شود.
سیگار باعث آرامش و تمرکز حواس می‌شود.	این خاصیت در سیگار هست. ولی نه برای سیگاری. در دراز مدت سیگاریها ممکنست برعکس دچار ناخوشیهای اعصاب گردند. تازه چون سیگار باید همیشه به ایشان برسد (همچون یک نیاز دروغی) هنگامی که نرسید ، دچار پریشانحالی و آشفته‌اندیشی می‌شوند و چون سیگاری می‌کشند و آن حال از میان می‌رود گمان

	می‌کنند سیگار باعث آرامش یا تمرکز حواس می‌شود. و این یک مشاهده‌ی اشتباه است.
کسانی چند از جمله کارفرمایم : سیگار را نمی‌توان ترک کرد!	من خوشبختانه این را هیچگاه جدی نگرفتم و چنانکه گفتم آن را برخاسته از لاابالیگری می‌دانستم : چرا نمی‌توان ترک کرد؟! ، این نتیجه از کجا بدست آمده؟! پس اینهمه کسانی که ترک کرده‌اند نمایش است؟! البته ایشان هم دلیل آورده می‌گفتند : «همان ترک‌کننده‌ها را بزیر دیده‌بانی بگیر و ببین یک ماه یا یک سال دیگر دوباره سیگار را از سر می‌گیرند». ولی من کسی را شناخته بودم که از ترکش سالها می‌گذشت چنانکه خودش هم نیک بیاد نمی‌آورد چند سال پیش بوده. همین ناراستی سخن ایشان را نشان می‌داد و اینبود سخنشان را پوچ یافته امیدوار می‌شدم که من هم خواهم توانست سیگار را ترک کنم.
سیگار را در سنین بالا نباید ترک کرد!	چرا؟! چنین ادعایی نیاز به دلیل ندارد؟! ، این را تنها زمانی می‌توان پذیرفت که فرض کنیم ترک سیگار عوارضی دارد که بدتر از سودهای آنست. ولی ما هرچه از منابع درخور اعتماد پزشکی

	می‌شنویم اینست که هرچه زودتر به ترک برخیزی سود کرده‌ای.
کسان بسیاری : ترک سیگار خیلی مشکل است!	سودهای ترک هم بسیار ارزشمند است!

یک اندیشه هم بود که به من یاوری بسیار می‌کرد و آن اینبود که میگفتم : اگر انبوهی از مردم توانسته‌اند سیگار را ترک کنند پس من هم می‌توانم.

سپس یک رشته اندیشه‌هایی هم از خود داشتم که باید تکلیف آنها را نیز روشن می‌ساختم. اینست آنها را نیز نوشتم.

برای آنکه نمونه‌ای در دست باشد از ستون بدآموزیها برخی را در اینجا می‌آورم :

۱ـ سیگار کشیدن را دوست دارم و از آن لذت می‌برم.

۲ـ ژست سیگار کشیدن را دوست دارم.

۳ـ وقتی سیگار را ترک می‌کنم احساس بدی دارم : احساس پریشانی حواس. مطمئنم که با کشیدن یک سیگار تمرکز خود را بدست می‌آورم.

۴ـ وقتی عصبانی می‌شوم سیگار پناهگاهم است.

۵ ـ وقتی سیگار را کنار می‌گزارم احساس می‌کنم آزادیم را از دست داده‌ام بویژه هنگامی که دیگری می‌کشد و من می‌بینم.

۶ ـ شک دارم که اگر چند ماه هم مقاومت کنم و سیگار نکشم این میل از سرم برود. در آن حال یک بار دیگر شکست خواهم خورد. چیزی که هیچ دوست ندارم.

۷ـ بعد از خوردن غذا میل به سیگار کشیدن در من بیشتر می‌گردد و تو گویی دیگر از مغزم بیرون نمی‌رود.

۸ ـ قبول که سیگار زیانهای بسیار دارد. ولی شاید بهتر باشد که روزی فقط ۳ یا ۴ نخ بکشم که

هم گرفتار مشکلات و رنجهای ترک نشوم و هم بـه علـت بریـدن ناگهـانی وابسـتگیهایم بـه سـیگار صدمه‌ی روحی نخورم.

۹ـ به موفقیت خود در ترک سیگار شک دارم.

۱۰ـ احساس می‌کنم به مسئله‌ی سلامتی‌ام طوری بی‌توجه شده‌ام که انگیزه‌ی تندرستی بـرایم کمرنگ شده. ...

این فهرست دراز است و اگر یک سیگاری به نوشتن اندیشه‌های خود پردازد ممکنست چیزهـای دیگری ـ کمتر یا بیشتر ـ بنویسد.

سپس من وظیفه داشتم به هر یک از اینهـا نیـک بیندیشـم و در سـتون دوم ، بـرای آنهـا کـه می‌دانستم ویرانگر و زیانمند است « پاسخ خردمندانه‌ای » بیابم.

خواننده‌ی خردمند پاسخهایی بهتر از آنچه من اندیشیده بودم تواند یافت و در برابـر هـر یـک از این اندیشه‌ها گزارْد. لیکن برای آنکه نمونه‌ای در دست باشـد مـن اندیشـیده‌های آن زمـان خـود را برایتان می‌نویسم. (شماره‌ی پاسخها با شماره‌ی اندیشه‌ها برابری دارد.)

پس در ستون روبروی آن یعنی راستیها (لشکر ترک‌کنندگان سیگار) چنین نوشته‌ام :

۱ـ خوب ، نخست آنکه سیگار لذت ندارد. بلکه چون نکشیدنش برای سـیگاری « رنـج » دارد ، و کشیدن یک نخ سیگار او را از آن رنج می‌رهاند ، اینست او گمان می‌کند که لـذت دارد. دوم ، گیـرم لذت دارد ، با زیانهایی که او راست بهتر است چنانکه یکی از ترک‌کنندگانْ نیک گفت : «باید از ایـن لذت چشم پوشید». می‌توان آن را مانند زهری دانست که خوشمزه است. آیا چـون خـوردنش لـذت دارد باید آن را خورد؟!

۲ـ امروز دیگر مانند گذشته زشت سیگار کشیدن خوشایند نیست و چون مـردم از زیانهـای آن آگاه شده‌اند ، به سـیگاریها بـه چشـم افراطیـون لاابـالی می‌نگرنـد. شـاید هـم بـه چشـم آدمهـای بی‌ملاحظه‌ای که نه بفکر خود هستند و نه به فکر دیگران.

۳ـ گمان می‌کنم احساس پریشانی حواس ، پس از مدتی از میان می‌رود. زیرا زمانهایی که ترک کرده‌ام در همان حال نیز خواهان دود کردن سیگار و «ترکِ ترک» بوده‌ام و این باعث شده که همیشه در فکر سیگار باشم. هرچه هست یک عادت چندین ساله می‌باشد و بزودی از میان نخواهد رفت. باید شکیبا بود : «این هوس گذراست و زود ناپدید می‌شود».[1] من هم به شیوه‌ی تازه‌ی زندگیِ بی‌سیگار خو خواهم گرفت چنانکه «دیگر ترک‌کنندگان همین راه را پیموده‌اند». آنگاه آن آزادی‌ای که از رها شدن از چنگال او بدست خواهم آورد لذت بس بیشتری خواهد داشت. گذشته از سرفرازی که بهره‌ام خواهد شد.

زمانی عادت سیگار کشیدن نبود و من تمرکز حواس داشته‌ام. پس بازگشت به آن وضعیت ناشدنی نیست. با سیگار تمرکز حواسم بی‌شک بهتر نشده است. آن زمانها را بیاد دارم : وقت امتحانها بود و من با دوستانم درس می‌خواندم ، چون درس نخوانده بودیم و اضطراب امتحان داشتیم یکی از روی نادانی بگوشمان می‌خواند که اگر سیگار بکشیم مسئله بهتر حل خواهیم کرد یا بیشتر بیدار مانده بیشتر توانیم خواند. این سخنان ما را فریب می‌داد و اسیر هوس گردیده سیگار می‌کشیدیم. در واقع این تلقینات را باور کرده بودیم ، نه اینکه راست بود. تنها بخود تلقین کرده بودیم که راستی این است.

چون هر وقت خواسته‌ام تمرکز داشته باشم یک سیگار روشن کرده‌ام این در من یک عادت پدید آورده و شکل بازتاب شرطی بخود گرفته و در من این گمان را پدید آورده که بدون سیگار تمرکز نخواهم داشت. ولی این هم مانند هر عادت دیگری از میان خواهد رفت. تازه دور کردن هوس سیگار هم بزودی در من یک «عادت» خواهد شد و سپس به «هوس نکردن» عادت خواهم کرد!

۴ـ این هم مانند تمرکز حواس است که حالت بازتاب شرطی پیدا کرده. روزهای اول ترک بیشتر عصبانی می‌شدم ولی سپس آرامتر شدم. رفته رفته به این هم عادت خواهم کرد که هنگام عصبانیت سراغ سیگار را نگیرم.

۱ـ این ترجمه‌ی شعار دلگرم کننده‌ایست که یک روش ترک سیگار در آمریکا به ترک‌کننده یاد می‌داده :
«The urge would pass soon.» ، تا هرگاه هوس روشن کردن سیگار درو زبانه کشید این را بخود بگوید.

۵ـ پیداست که ترک سیگار نوعی از محدود شدن آزادی است ولی آزادی مصرف زهـرا! ولـی در عوضِ آن ، همه‌ی سودهای ترک سیگار را که جداگانه نوشته‌ام بدست می‌آورم. وقتی کسی را می‌بینم که سیگار می‌کشد بجای حسرت خوردن باید بیاد بیاورم که او بَرده است و مـن آزادم. او از زیانهـای سیگار رنج می‌کشد و فقط ظاهر آسوده‌ای دارد در حالی که من از دام جســته‌ام و از ســودهای تـرک سیگار بهره‌مند گردیده‌ام. آری ، او برده‌ی سیگار و در دستان آن اسیر می‌باشد ولی من آزادم و دیگر یک موجود بیجان ده سانتی نمی‌تواند مرا اسیر خود گرداند.

۶ـ چرا به این فکر نمی‌کنی که دیگران چگونه ترک کرده‌اند تو هم به همان سان؟! مگر آنهـایی که ترک کرده‌اند چیزی اضافه بر تو داشته‌اند؟!

(در اینجا یادداشتی را نوشته‌ام که اشاره به داستانی دارد. بدینسان که روزی همراه یکـی از دوســتانم بودم که آن هنگام از ترک سیگارش چهار سال می‌گذشت. او ستایش «دیزی‌سراها» را شنیده ولی تـا آن زمان ندیده بود. از من خواست به یک دیزی‌سرا برویم و آنجا ناهار بخوریم.

من جایی را می‌شناختم. راه کمابیش درازی او را پیاده بردم تا رسیدیم. اندکی خســته بـودیم و نشستن روی صندلی خوش می‌افتاد. همینکه در را باز کرد و دود قلیانها را دید ، بناگهان بازگردیـد و گفت : «برویم جای دیگری»!. من او را نیک می‌شناختم. زمانی که هر دو ســیگار می‌کشــیدیم او بـه سیگار بسیار وابسته‌تر از من بود. روشن بود که در آنجا از اینکه هوس قلیان کند یا دود قلیانها هوس سیگار را درو زنده گرداند ، باک کرد.

یادداشتی که نوشته‌ام این معنی را می‌رساند : فلانی را بیاد بیار که در برابـر ســیگار چـه انـدازه ناتوان و اسیر بود. هنگامی که به دیزی‌سرا رفتیم چهار سال از ترک سیگارش می‌گذشت ولـی چـون یاد گرفته بود که پیش از اینکه هوس سیگار بسراغش بیاید از چنـان جاهـایی دوری گزینـد ، آنجـا «تصمیم» خردمندانه و بجایی گرفت. پس تو هم اگر چنـدی در تـرک پافشـاری کنـی رفتـه رفتـه همچون او می‌توانی تصمیمهای دشوار بگیری و در برابر این زهر آرامکش پایداری کنی).

چرا آن سوی داستان را نبینم که با این گامی که برداشته‌ام ، چون مانند دوستان و آشنایان ترک کرده از زیانهای سیگار بِرَهَم ، آنگاه یک موفقیت سرفرازانه بهره‌ام خواهد شد؟

بارهای گذشته این اشتباه را کردم که همان «یک نخ» سیگار به ظاهر بی‌اهمیت را کشیدم و مقاومتم شکست. ولی این تجربه‌ی گرانبهایی شد که تو بیجهت نام «شکست» بر آن می‌گزاری. این بار از این تجربه استفاده کرده می‌خواهم هیچگاه همان «یک پک» را نیز نزنم.

۷ـ مدتی که از ترک گذشت بعد غذا و پیش از غذا مانند هم خواهد شد. من باید خودم را برای دشوارتر از اینها آماده کنم. میل به سیگار بعد از غذا که چیزی نیست.

این راهی است که باید هر طور شده بروم و چاره‌ی دیگری نیست. هرچه دیرتر به این کار برخیزم آسیبی که خواهم دید بیشتر خواهد بود. باید به هر سختی‌ای که هست تاب آورد. گیرم بعد از غذا فکر می‌کنی الان یک سیگار دود کردن خیلی لذت دارد ولی «باید از این لذت دست شست». یا هوس ، یا فیروزی و تندرستی و سرفرازی!. انتخاب کن!. کدام یک را می‌خواهی؟ هر دو با هم نشدنی است!

۸ ـ کم کردن را چند بار آزموده‌ام و راه درستی نبوده زیرا به زودی به مقدار قبلی رسیده‌ام. دیگران هم این را آزموده و به نتیجه‌ی من رسیده‌اند.

(در اینجا نوشته‌ام آقای فلان را بیاد بیاور! چگونگی آنکه ، این آشنای ما چنانکه خود می‌گفت : سالهای دراز سیگاری افراطی‌ای بوده. و چون به تنگی نفس دچار شده بود دکتر غدغن کرده بود که دیگر سیگار نکشد. ولی او چانه زده و گفته بود : اجازه بده سه تا در روز بکشم. .. دکتر چه کند؟! لابد گفته بود : خودت می‌دانی!. ایشان هم چندی با سه نخ در روز سر کرده بوده ولی نتوانسته بود به همان سه نخ بس کند و به حال گذشته بازگشته بود. افسوسمندانه روزی ناگهان در اتوبوس قلبش می‌گیرد و تا به بیمارستانش برسانند درمی‌گذرد.)

بسیار کسان همین را آزموده‌اند و آن را روش ناکارآمدی یافته‌اند.

پس باز هم یک راه بیشتر نخواهد ماند و آن ترک مطلق سیگار است. در عین حال وقتی فقط یک

راه بیشتر نمانده و پایان آن راه هم خوشبختی ، آزادی و تندرستی و سرمشق خوب شدن برای دیگران است ، نه تنها در دراز مدت صدمه‌ی روحی نخواهم خورد بلکه روحاً وضعم بهتر خواهد شد.

بهتر است خود را قانع کنم که از میان هزارها لذتی که در خوردن ، پوشیدن ، دیدن ، چشیدن ، گوش دادن به موسیقی یا سرگرم شدن به کارهای لذت‌آور دیگر هست ، سیگار را استثناء بگیرم چنانکه الکل و مواد مخدر را گرفته‌ام. بهتر است به این نکته توجه کنم که من به علتهایی سراغ الکل و مواد مخدر نرفته‌ام و نه تنها زیانی نکرده‌ام بلکه سودها کرده‌ام. پس هیچ علتی نمی‌بینم که به سیگار بازگردم. آن را نیز باید همچون الکل و مواد مخدر دانسته کنارش گزارم.

بهتر است هرگاه چنین فکری به سراغم آمد ، همه‌ی زیانهای سیگار و سودهای ترک آن را که در دو فهرست نوشته بودم مانند دو پرده‌ی سینما یکی پس از دیگری جلو چشم خود بیاورم تا یکبار دیگر آنچه در حافظه‌ام هست تازه گردد.

در اینجا چیزهایی را که می‌توانستم از آنها تصویر زنده‌ای در اندیشه‌ی خود بسازم با عبارتهای کوتاه نوشته‌ام. یکی از آنها اشاره به داستانی دارد که بیجا نیست برای شما هم بنویسم :

روزی در محل کارم ، چند تن از آشنایان گرد آمده و گفتگوهای کاری می‌کردیم. در آنجا ، گاه می‌شد که درِ توالت باز می‌ماند و بوی زننده‌ای (احتمالاً درپی تغییر فشار هوا و جریان باد) داخل سالن یا اتاقها می‌پیچید. اینبود همکاران به این نکته پروا داشتند که درِ توالت باز نماند.

آن روز گفتگو بسیار گرم شده بود و من که میزبان و طرف گفتگو بودم می‌بایست در میانشان بمانم. بیشترمان سیگاری بودیم و پیاپی سیگار دود می‌کردیم. در این میان گاهی هم بوی زننده‌ی توالت می‌آمد. چند باری این رخ داد و من درپی آن بودم که ببینم علت چیست و بخود وظیفه می‌دانستم که در فرصتی برخیزم و به سالن رفته در توالت را ببندم.

تا اینکه دریافتم هنگامی بوی زننده می‌آید که یکی از باشندگان به سخن می‌آغازد. بیشتر دقت کردم و دریافتم تا او به سخن درنیامده هیچ بویی نمی‌آید و همینکه او دهان باز می‌کند آن بوی

زننده می‌آید. آری ، آنگاه آن بو را شناختم : همچون (ولی زننده‌تر از) بوی سیگار مانده بروی پتو یا ملحفه یا بوی سیگاری که در محوطه‌ی کوچکی کشیده شده و تهویه نشده باشد. سپس برای اطمینان به سالن رفته و دیدم در توالت بسته است و بویی هم از آنجا نمی‌آید.

این تجربه‌ی شگفتی بود حتا برای من که خود سیگاری بودم. پس از آن بخود می‌گفتم بیگمان او خود نمی‌دانست دهانش چه بویی می‌دهد. چه‌بسا که دهان من هم گاه چنین بوی زننده‌ای می‌دهد و دیگران برای آنکه نرنجم بزبان نمی‌آورند. براستی یکی از مایه‌های بیزاری من از سیگار این داستان بود.

در پرده‌ی دوم ، اکنون باید به صحنه‌های خوشایند ترک سیگار بیندیشم همچون احساس آزاد گردیدن و اینکه چیرگی بر این ارباب ستمگر چه لذتی دارد و شادمانی از اینکه این سرآغاز فیروزیها و سرفرازیهای دیگر و سرمشق نیکی برای آشنایان بویژه نزدیکانم خواهم شد. اینکه تندرست خواهم شد و تنگی نفس و دهها گرفتاری دیگر که تهدیدم می‌کند از من دور خواهد گردید. اینکه گام نخست نبرد با بدیها و زشتیها را برداشته‌ام و از این پس در راه نیکیها می‌توانم گام بردارم. اینکه مرا ستایش خواهند کرد چنانکه من آنهایی را که ترک کرده‌اند ستایش می‌کنم. ...

۹ـ نباید شک کنم. راهی جز این نیست. همین شکها کار را دشوار می‌کند. «دیگران چگونه ترک کرده‌اند من هم یکی از آنها»!

۱۰ـ فعلاً که چنین نیست. همین توجه به سلامتی بیشترین محرک برای تصمیم به ترک بوده. خودم را نباید فریب دهم. اگر توجه به تندرستی‌ام نبود ، این کوششها را نمی‌کردم. با ترک سیگار تندرستیم بهبود خواهد یافت و این مرا به ادامه‌ی راه تشویق خواهد کرد.

بدینسان توانسته بودم خود را برای ترک سیگار آماده‌تر از گذشته گردانم.

اینجا بود که معنی اراده و تصمیم جدی گرفتن برای من معنی می‌یافت. دریافتم که اراده در یک کس برای انجام کاری ، «داشتن» اندیشه‌هایی است که او را به آن وادارد و «نداشتن» اندیشه‌هایی که او را از آن بازدارد. یا اگر هم اندیشه‌هایی در مغزش هست که او را از آن کار

بازمیدارد ، ناتوانتر از اندیشه‌هایی باشد که او را برمی‌انگیزد. به سخن کوتاهتر : اگر اندیشه‌های «انگیزنده» نیرومندتر از آنِ «بازدارنده» باشد او اراده‌ی آن کار را دارد. اگر این دو همزور باشند کس دودل و درمانده می‌ماند.

***

یکی از دشواریهای ترک سیگار آن بود که هرگاه اراده می‌کردم زمانی بود که از آن بیزار شده بودم و این بیزاری تا چندی جلوگیر بازگشت به سیگار کشیدنم می‌شد. لیکن پس از چندی ـ گاهی چند ساعت ، یک یا چند روز ـ این بیزاری کم‌رنگ یا ناپدید می‌شد و جایش را به اشتیاق به سیگار کشیدن می‌داد. تو گویی با کسی که ازو بدیهای بسیار دیده‌ام پیکار کرده و ازو بریده‌ام ولی سپس دلم به او می‌سوخت و درپی آشتی کردن برمی‌آمدم و شگفت آن بود که این آشتی بسیار زود رخ می‌داد و بدیهایی که به من کرده بود از یادم میرفت. در چنین شرایطی برای یک پک هم حسرت می‌کشیدم.

همچنین هنگامی که احساس می‌کردم دیگر نمی‌توانم از گیجی و آشفته‌حالی که روزهای نخست ترک سیگار پیش می‌آوَرَد بِرَهم ، و نمی‌توانستم رنج این حال را تاب آورم ، یا هنگامهایی که خشمناک می‌گردیدم پناهگاهم سیگار بود و اندک خشمی باعث می‌شد به سیگار رو بیاورم.

در موارد بالا و مانندهای آن ، شگفتی این بود که هیچیک از دلیلهای خردمندانه برای سیگار نکشیدن نمی‌توانست جلوگیر بازگشتم به سیگار شود.

ولی هنگامی که از روش دکتر برنز برای ترک سیگار سود جستم ، در روزهای نخست که اندیشه‌های «هواداران سیگار» به سویم یورش می‌آورد من باز همان راه را پیش می‌گرفتم و با «پاسخ» به آن اندیشه‌های ناراست ، باور راستی را جایگزین آنها می‌کردم. چیزی که هست ، این بار دیگر نوشته‌ها دراز و گفتگوها پرشمار نبود. یک دو بدآموزی سراغم می‌آمد و من با نوشتن چیزی در برابر آن به نیروی تصمیم و اراده‌ام می‌افزودم. برای مثال در یادداشتهای روز دوم ترک اینها را نوشته‌ام (در اصل دو ستون نوشته شده) :

اندیشه‌های «هواداری از سیگار» :

کارهای عادی زندگیم را نمی‌توانم همچون همیشه انجام دهم. سه روز از شرکت مرخصی گرفته‌ام که با تعطیل پنجشنبه و آدینه رویهم‌رفته بتوانم تا روز ششم ترک در خانه باشم و رنج کمتری بکشم زیرا با آغاز کار عادی زیر فشار خواهم بود و ممکنست که باز در برابر فشار روانی ترک سیگار «کم بیاورم».

احساس می‌کنم کار دشواری است و رفته رفته تحملم کم می‌شود و می‌خواهم با کشیدن یک سیگار به این «رنج» پایان داده به حال گذشته بازگردم.

اما از سوی دیگر از اینکه توانسته‌ام چنین «همتی» کنم ، بخود می‌بالم و روزی که کاملاً موفق شده‌ام را می‌انگارم.

اندیشه‌های «دشمنی با سیگار» (در پاسخ به اندیشه‌های بالا) :

بیشک ترک عادت همه جورش رنجی دارد. ولی چه می‌شود کرد در حالی که عادتی مانند سیگار کشیدن بر همه‌ی رفتارهای یک آدم اثر ناپسندی می‌گزارد و تندرستی‌اش را به خطر می‌افکند و خود و پیرامونیانش را دچار دشواریهایی می‌کند و به بودجه‌ی زندگی خود و فرزندانش آسیب می‌زند باید به این سختیها تاب آورد تا آزاد شد. سیگار کشیدن براستی بردگی است. بردگی به یک موجود بیجان.

کوتاه زمانی پس از آغاز به ترک نیز این یادداشتها را نوشته‌ام :

۱ـ تحمل رنج سیگار نکشیدن بویژه هنگامی که دیگران می‌کشند و بویش به من می‌رسد دشوار است. رویهم‌رفته زمان برایم دشوار می‌گذرد.

۲ـ هنگامی که در مغازه‌ها چشمم به سیگار ، توتون و پیپ می‌افتد یا پیپ‌کشها را می‌بینم هوس کشیدن سیگار سخت مرا می‌آزارد.

۳ـ می‌خواهم سیگاری بکشم و از این خماری و پریشانحالی رها شوم.

در پاسخ به آنها چنین نوشته‌ام :

۱ـ آزادی نیز بهایی دارد که باید پرداخت. اگر کاری آسان باشد همه موفق به انجامش می‌شوند و برای همین ارزش چندانی ندارد. هر کاری هرچه دشوارتر ، موفقیت در چنان کاری باارزشتر. به ترک سیگار به منزله‌ی دوری از زشتیها و پلیدیها نگاه کن. با موفقیتی که در این راه بدست می‌آوری صاحب روحیه‌ای خواهی شد که آن خود سرمایه‌ای برای موفقیتهای آینده خواهد بود.

۲ـ موضوع اینست که تاکنون هرگاه دست به ترک زده و در نیمه‌ی راه با کشیدن نخستین سیگار زحمات خود را به باد داده‌ام ، شرمندگی و شکستی که از این رهگذر بهره‌ام شده از رنج ترک سیگار بدتر بوده. پس من ترجیح می‌دهم این رنج را تحمل کنم و هرگاه بار دیگر هوس سیگار به سراغم آمد بیاد خواهم آورد که اگر زمان کوتاهی از فکرش بیرون آیم فراموش خواهد شد.

اگر دوست دارم نامش را «رنج» بگزارم ، اشکالی ندارد ولی باید دانست این جز موقتی نخواهد بود و همه‌ی کسانی که ترک کرده‌اند از این گذرگاه گذشته‌اند. در شرایطی که زمان سخت می‌گذرد حال سوگ و غم تداعی می‌شود. اگر خودم را با کاری سرگرم گردانم کمتر بیادش می‌افتم و زمان هم کند و سخت نمی‌گذرد. این را نیز باید بیاد بیاورم که پس از هر سختی آسانی است (إِنّ مَعَ الْعُسْرِ یسْرًا)

۳ـ اگر به کارم توجه بیشتر کنم هم از آن نتیجه‌ی بهتری می‌گیرم و هم دیگر به سیگار فکر نخواهم کرد. تازه من الان اندک پریشانی حواس را رنج بحساب می‌آورم و می‌خواهم از آن بگریزم در حالی که سیگار اساساً در دراز مدت اعصاب را ضعیف کرده و روی حواس و حافظه تأثیر بد می‌گذارد. به هر حال باید تاب آورد. این یک نبرد است و قرار نیست یک روزه بپایان رسد. «کاری را که آغاز کرده‌ام باید به هر بهایی هست به پایان برم».[1]

باز هم یک یادداشت دیگر از گفتگو با خود را برای نمونه می‌آورم :

محیط تأثیر بسیاری بر رو آوردن به سیگار یا بیزاری از آن دارد. امروز تبلیغات بسیاری در روزنامه‌ها و تلویزیون و جاهای همگانی علیه سیگار هست. بیشترین محدودیتها (و خواریها) را به سیگاریها روا

۱ـ ترجمه‌ایست از یک مثل بزبان انگلیسی : In for a penny, in for a pound

می‌دارند. مثلاً صندلی نزدیک توالت در هواپیما[1] را برای سیگاریها در نظر گرفته‌اند. در رستورانها یک میز کهنه و ناخوشایند را در یک گوشه‌ای (چه بسا نزدیک توالت) برای سیگاریها در نظر می‌گیرند. مردم را به ترک سیگار تشویق می‌کنند. امروز سیگار بسیار گرانتر است و در هر جایی در دسترس نیست. پوسترهایی در جاهای گوناگون زیانهای سیگار را به مردم یاد می‌آورد.

بیاد بیاور که زمانی بجای اینها ما تبلیغات خوشرنگ و روی سیگارهای آمریکایی را در روی دیوارها و تابلوهای تبلیغاتی می‌دیدیم. زمان ما سیگارفروشی برای خود یک شغل جدایی بود و ایشان یک چهارچرخه و یا یک پیشخوان کوچکی داشتند و کمابیش همه جا بودند. آن زمان پزشکان پیش بیماران نیز سیگار می‌کشیدند. می‌توانم بگویم که بدترین تأثیر را همین پزشکان روی دیگران گزاشتند. ولی امروز من دیگر پزشکی نمی‌بینم که سیگار (پیش بیماران) بکشد.

یک چیزی هم که یادم افتاد اینست که هنوز پیش از آنکه سیگاری بشوم یاد دارم که در روزنامه خوانده بودم در کشورهای غربی برای کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند سفرهای دریایی مثلاً یک ماهه فراهم می‌کنند و در این سفرها سیگار کشیدن غدغن است و در کشتی نیز سیگار یافت نمی‌شود. ولی انصافاً اینگونه خبرها نسبت به تبلیغات سیگار بسیار کم‌اثر می‌نمود چنانکه اکنون نیز به آسانی بیادم نیامد. اگر اینگونه خبرها بیشتر باشد یا برجسته گردد ، کسانی که نزدیک است پایشان لغزیده و به دام سیگار بیفتند به دشواریهای ترک و گرفتاریهایش نیز بیشتر خواهند اندیشید.

شنیده‌ام در سنگاپور اگر کسی در جاهای همگانی سیگار بکشد جریمه‌ی سنگینی دارد و تبلیغات فراوان و مؤثری علیه سیگار در روزنامه‌ها و تلویزیون و جاهای همگانی هست.

براستی در چنین محیطی سیگاری شدن دشوارتر است. این محدودیتها و خواریها و زشت نمودن سیگار در اندیشه‌ی مردم کمک بسیاری به دچار نشدن جوانان به سیگار دارد. بیشتر سیگاریها هم در جوانی بدام سیگار می‌افتند و معمولاً اگر این سالها را بگذرانند دیگر کم پیش می‌آید که دچارش شوند.

۱ـ چند سال پس آن در هواپیماها سیگار کشیدن را بیکبار غدغن کردند.

از آنسو اگر کسی سیگاری باشد در چنین محیطی آسانتر می‌تواند سیگار را ترک کند.

در زمانی دیگر در همان روزهای نخست ، باز هوس سیگار گریبانم را گرفته بوده که این یادداشت را نوشته‌ام :

هرچه از آغاز ترک بیشتر می‌گذرد احساس می‌کنم به کشیدن یک سیگار ولع بیشتری دارم. در واقع می‌خواهم از فرصت استفاده کرده از چنان سیگاری لذت بیشتری ببرم و به قول معروف هم فال است و هم تماشا : هم ترک کرده‌ام و هم لذتی برده‌ام که در زمان افراط نمی‌بردم!

پاسخ : مرز میان یک ترک کرده و یک سیگاری تنها یک سیگار بلکه یک پک است پس فراموشش کن. مگر نبود که هرگاه ترک میکردی بازگشت به سیگارت با همان یک نخ سیگار یا پک اول شروع می‌شد؟!. و دیگر چیزی جلوگیرت نبود؟! پس چرا می‌خواهی کاری را که بارها آزموده‌ای بار دیگر بیازمایی؟! بهتر است دریابی که تنها خودت را داری فریب می‌دهی!

با اینهمه بیاد بیاور که این هوس یا آتش درونی مانند باران بهاری است و اگر چند ثانیه به چیز دیگری بیندیشی یا به آب نبات و آدامس و چای پناه ببری می‌بینی که بزودی آن آتش خواهد افسرد. اثرات وخیم سیگار بر تندرستی‌ات را بیاد بیاور و به اسیر سیگار شدن بار دیگر خوب فکر کن. اگر چنین چیزهایی را همیشه بیاد بداری نه تنها با دیدن سیگار کشیدن کسی به هوس نخواهی افتاد بلکه دلت بحال او نیز خواهد سوخت. باران بهاری را بیاد بیاور!

از آن بدتر هنگامی است که کسی سیگاری به تو تعارف می‌کند. خواهی گفت : متشکرم. یک عمر اسیر آن بوده‌ام و بتازگی (مدتی ، خیلی وقت است) که آزاد شده‌ام. برای شما هم آزادی از آن را آرزو می‌کنم.

یک نکته را نیز در پایان این گفتار بنویسم و آن اینست که یک ترک‌کننده هرچه در راهی که پیش گرفته از سیگار نام نبرد و یادش نکند بهتر است. به سخن دیگر ، این روش برای آن دسته سودمند است که دمادم به یاد سیگار می‌افتند و آن همه‌ی اندیشه‌ی ایشان را فرامی‌گیرد.

یک ترک‌کننده هرچه کمتر یاد سیگار کند یا به جاهایی که سیگار می‌کشند نرود خودش را از بیم بازگشت بهتر نگاه می‌دارد. نمی‌تواند بگوید که از پیرامونیان تأثیر نخواهد پذیرفت. باید بیاد داشته باشد که همین پیرامونیان او را آشکاره یا نامحسوس به سیگاری شدن تشویق کرده‌اند. نباید خود را فریب دهد و برای مثال بگوید : از من سنی گذشته. دیگر رفتار جوانان در من تأثیری نخواهد کرد.

❊ ❊ ❊

هرچه هست این روش برای من سودمند افتاد و توانستم گریبانم را از چنگال این کشنده‌ی ده سانتی رها گردانم. بجای سیگار من آب نبات را جایگزین گردانیدم. می‌دانستم آب نبات ، هم دندانهایم را می‌پوساند و هم فربه‌ام می‌کند و هم قند خونم را بالا می‌برد. خوشبختانه در آن زمان من بسیار کوشا بودم و این قند فزونی را می‌سوزانیدم. ولی کمی فربه شدم که سپس رفته رفته به حال عادی بازگردیدم. ولی از بس از سیگار بیزار شده بودم که با خود می‌گفتم هرچند دندانهایم بپوسد و بریزد باز ترک سیگار و فیروزی‌ای که بهره‌ام می‌شود به آن چیرگی دارد. البته اگر می‌خواستم با یک مسواک و یا شستشوی پیاپی دهان می‌توانستم جلو این زیان را نیز بگیرم. نمی‌دانم براستی آیا پوسیدگی دندانم بیشتر شد یا نه. چه‌بسا همان بود که همیشه بود. تازه می‌دانستم که سیگار خودش به پوسیدگی دندانها و بیماری لثه کمک می‌کند.

نزدیک به یک ماه گذشت و یک شب دریافتم که آن روز برخلاف هر روز دیگری سیگار به یادم نیامده است. آن روز خوشی برای من بود. سپس ماهها گذشت و می‌شد که یک هفته هیچ به یاد سیگار نیفتم.

تا نُه ماه من از آب نبات دست نکشیدم و چای هم بیشتر از پیش می‌خوردم و هر دو را در ترک سیگار مؤثر می‌دیدم. راستی آن بود که هنگامی که سیگار بیادم می‌آمد یک چیزی مانند آب نبات یا چای مرا از کشیده شدن به سوی سیگار بازمی‌داشت. به گفته‌ی مردم «هوسش از سرم می‌پرید».

سپس به این اندیشه افتادم که اگر سیگار را ترک کرده‌ام به آب نبات معتاد شده‌ام. آن را کم کردم

و خوشبختانه دیدم کم کردن این بسیار آسان است. کوتاه زمانی دیگر آن را نیز ترک کردم.

اکنون که از ترک سیگارم ده سال بیشتر می‌گذرد گاهی هوس سیگار به سراغم می‌آید. بویژه هنگامی که بمیان سیگاریها درمی‌آیم یا همراهشان می‌شوم ولی از آنسو ، چون عادت سیگار در من فسرده و همچون گذشته نیرومند نیست یا اراده‌ام نیرومندتر گردیده و موفقیت ترک سیگار در من نیرویی جدا پدید آورده ، اینست دچار آن پریشانحالیهای زمان ترک نمی‌گردم و به آسانی بر خودم چیره می‌گردم و هوس را از خود دور می‌گردانم.

پس از موفقیت در ترک ، این آرزوی من بوده است که همه‌ی سیگاریها عادت دود را ترک کنند تا جلو زیانهای بیشتر سیگار گرفته شود و بدینسان به سرفرازی و آزادی دست یابند.

در آن تلاشها ، خواست درونی ، رفتار پیرامونیانم که مرا به ترک وامی‌داشت ، آگاهی از یافته‌های دانشمندان درباره‌ی زیانهای سیگار ، کتابهای روانشناسی و روش دکتر برنز ، آگاهی از داستان کسانی که ترک کرده بودند ، اینها همه مؤثر بود. ولی آنچه بیشتر راهگشا شد دانستن معنی اراده یا تصمیم بود.

اراده را در جایی نمی‌فروشند. همه‌ی ما آن را داریم. اراده را اندیشه‌ها می‌سازند. هم آنها می‌توانند اراده را سست و ناتوان گردانند. زینهار از اندیشه‌های متضاد! اگر اندیشه‌های متضادِ «هم‌وزن» یا هم‌نیرو به مغز راه یابند می‌توانند ما را «بی‌اراده» نیز گردانند. هر رفتار ما بسته به اینست که چه اندیشه‌هایی به مغزمان راه یابد. این هم بسته به آنست که با کیها نشست و برخاست کنیم. بسته به آنست که چه بخوانیم ، چه ببینیم و به چه گوش کنیم.

این دریافت را مدیون آن سه اصلی هستم که از پاکدینی یاد گرفتم.

همچنین لازمست در برابر هر گمراهی‌ای یک اندیشه آماده در مغز داشته باشیم. اگر آن هنگام که دوستانم مرا به سیگار کشیدن دعوت می‌کردند من به گرفتاریهای سیگار آگاه بودم آیا جز آن بود که نه تنها دعوتشان را نمی‌پذیرفتم بلکه کارشان را نیز می‌نکوهیدم؟!

آذر ۱۳۹۶ ـ آترپاتکان